

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

**GISELE MULLER MANSUR**

**A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ATRAVÉS  
DO LÚDICO: Uma análise da importância da capacitação  
dos professores do ensino fundamental.**

CURITIBA

2019

GISELE MULLER MANSUR

**A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ATRAVÉS DO LÚDICO: Uma análise da importância da capacitação dos professores do ensino fundamental.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Magda Ribas Pinto

CURITIBA

2019

Dedico este trabalho de conclusão de curso a minha mãe Ecleia Muller Mansur e ao meu pai Antônio Jorge Mansur.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, a minha família que sempre me deu suporte em minha caminhada acadêmica. Agradeço a minha orientadora Magda Ribas Pinto pela confiança e conhecimento transmitido na construção desse trabalho e a todos que de alguma forma contribuíram para a realização deste.

Ele não sabia que era impossível. Foi lá e fez. (Jean Cocteau)

## RESUMO

A abordagem lúdica a respeito da alimentação saudável desperta o interesse dos alunos e favorece a promoção de hábitos saudáveis e a melhoria da qualidade de vida, essa pode ser aplicada regularmente no ensino fundamental. O principal objetivo do presente trabalho de intervenção é analisar se os professores do ensino fundamental tem conhecimento suficiente para a prática do ensino de alimentação saudável através do lúdico. Foram realizadas pesquisas sobre as seguintes abordagens lúdicas: Super-heróis em educação nutricional; Jogos na educação nutricional; Desenhos na educação nutricional e Fantoques na Educação Nutricional e aplicada uma pesquisa Quantitativa, utilizando um questionário fechado estruturado sobre alimentação saudável e pirâmide alimentar. O questionário foi aplicado online através do Google Docs, compartilhado com professores do ensino fundamental. A amostragem desta pesquisa foi de 10 participantes, no segundo semestre de 2018. Os resultados obtidos na pesquisa demonstram a necessidade de capacitação dos professores/educandos, assim como a utilização do lúdico na educação alimentar e nutricional é uma forma eficiente de fazê-lo.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Ensino fundamental. Capacitação. Ensino Lúdico.

## ABSTRACT

The Ludic approach to healthy eating arouses students' interest and promotes the promotion of healthy habits and improved quality of life, which can be applied regularly in elementary school. The main objective of this article is to analyze whether elementary school teachers have sufficient knowledge to practice healthy eating through ludic teaching. Research was carried out on the following playful approaches: Superheroes in nutritional education; Nutrition education games; Drawings in Nutrition Education and Puppets in Nutrition Education and applied a Quantitative research using a closed questionnaire structured on healthy eating and food pyramid. The questionnaire was applied online through Google Docs, shared with elementary school teachers. The sample of this research was 10 participants. The results obtained in the research demonstrate the need for teacher training, as well as the use of ludic in food and nutrition education is an efficient way to do it.

**Keywords:** Healthy eating. Elementary School. Training. Leisure Teaching.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 REVISÃO BIBLIOGRAFICA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Educação Alimentar e Nutricional no Ensino Fundamental .....	9
2.2 As Abordagens Lúdicas.....	10
2.3 Super-Heróis Em Educação Nutricional .....	10
2.4 Jogos Na Educação Nutricional.....	11
2.5 Desenhos Na Educação Nutricional.....	11
2.6 Fantoches Na Educação Nutricional .....	12
2.7 A Importância Do Lúdico Na Educação Alimentar E Nutricional .....	12
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>14</b>
<b>4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>17</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>18</b>



## **1 INTRODUÇÃO**

A história da educação alimentar e nutricional no Brasil esta diretamente atrelada as políticas de alimentação e nutrição.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) destaca a importância da alimentação e nutrição na promoção e a proteção da saúde, possibilitando assim o crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania.

A maior parte de estudos realizados abrangem as estratégias de modificação de comportamentos alimentares em ambiente de ensino na educação básica.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) foi criado em 1955, sendo gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), que prima pela nutrição adequada tendo como intermédio a oferta da merenda escolar, de alunos da educação básica, ensino médio e educação de jovens e adultos, que permanecem na escola e necessitam de nutrientes adequados para otimizar o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos escola de forma efetiva.(BRASIL, 2006)

O principal objetivo do presente trabalho de intervenção é identificar se os professores/educadores do ensino fundamental estão capacitados para a Educação Alimentar e Nutricional nas escolas, assim como identificar metodologias eficientes para promover a promoção da alimentação saudável.

## **2 REVISÃO BIBLIOGRAFICA**

### **2.1 Educação Alimentar e Nutricional no Ensino Fundamental**

A Educação Alimentar e Nutricional no Ensino Fundamental deve primar pela nutrição adequada tendo como intermédio a oferta da merenda escolar. Essa deve

oferecer nutrientes adequados para otimizar o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos escola de forma efetiva. (BRASIL, 2006)

A Educação Alimentar e Nutricional, no ambiente escolar é realizada através do envolvimento do nutricionista, professores/educadores e dos alunos. Dessa forma deve-se enfatizar a importância de tais atores nesse cenário. Identificar a melhor estratégia de ensino e aprendizagem assim como a capacitação dos responsáveis por transmitir as informações pertinentes na promoção da Alimentação Saudável. (BRASIL, 2012).

## 2.2As Abordagens Lúdicas

Atualmente, recentes estudos debatem sobre a importância da educação alimentar e nutricional para a promoção da saúde por meio da formação de hábitos alimentares saudáveis, principalmente, na educação básica, pois o ambiente escolar é privilegiado para esta finalidade. (DE ALMEIDA MESQUITA ROSA, SAMARA et al, 2015)

O processo de aprendizagem através do lúdico favorece o desenvolvimento da linguagem, do pensamento, da socialização, da iniciativa e da autoestima, corroborando para o desenvolvimento pleno da criança, O brincar e o jogar são atos imprescindíveis à saúde física, emocional e intelectual do ser humano. (Briley M, McAllaster M., 2011)

## 2.3Super-Heróis Em Educação Nutricional

Em 2013 um estudo realizado na cidade de Capão do Leão, RS, cujo o objetivo era estimular o consumo de alimentos que aumentam o aporte de ferro para o organismo e também para o consumo de alimentos fontes de vitamina C, que é um facilitador da absorção desse mineral. A intervenção foi realizada com 42 crianças, de quatro a seis anos de idade, que estudavam no turno da manhã. As atividades de educação nutricional foram apresentadas às crianças os personagens lúdicos no formato de Super-Heróis, os quais receberão as seguintes denominações: representando a saúde - “Bela Saúde”; a anemia - “Pavoroso Anêmico” e os nutrientes Ferro - “Super Ferro” e Vitamina C - “Vita C”. Nesse estudo foi verificado

aumento do conhecimento das crianças em relação aos alimentos que visam prevenir a anemia e aumento no consumo das preparações ricas em ferro e vitamina C inseridas na alimentação escolar, demonstrando que a estratégia de educação nutricional de caráter lúdico produziu resultados positivos. (BRASIL. R, 2013)

Em 2015 um estudo avaliou o impacto de uma intervenção em educação nutricional sobre o conhecimento e atitudes de pré-escolares visando o estímulo de hábitos alimentares saudáveis e prevenção da anemia, associando super-heróis na promoção da saúde. Nesse estudo a avaliação ocorreu de forma comparativa antes da atividade educativa e pós-atividade educativa, o público alvo foram crianças entre 2 e 6 anos de idade, durante 12 meses. Sendo assim concluiu-se que a utilização de uma metodologia lúdica associando super-heróis e reforçadores positivos apresenta impacto positivo na assimilação do conhecimento sobre alimentação saudável e seu efeito na saúde em crianças pré-escolares. (DE ALMEIDA MESQUITA ROSA, SAMARA et al, 2015)

## 2.4 Jogos Na Educação Nutricional

Um estudo realizado em através de revisão de literatura, analisou diversos tipos de intervenções, destacamos os jogos de cartas e jogos de tabuleiro para a educação nutricional. Os quais se evidenciaram uma melhora em relação ao aprendizado do conteúdo, ocorre que não inclui a avaliação de aspectos comportamentais e de qualidade de vida; sendo assim não pode-se afirmar a existência quanto a eficácia para a educação em saúde. Contudo, devemos considerar a importância de jogos de cartas e tabuleiros, à medida que proporcionam a mediação da aprendizagem, estimulando a compreensão do assunto de forma prazerosa, a reflexão sobre o conhecimento adquirido e a formação de relações entre o conhecimento proporcionado pelo lúdico e a realidade vivenciada, que engloba os aspectos comportamentais individuais e coletivos. (Coscrato, G. y Coelho Pina, J. y Falleiros de Mello, D. 2010).

## 2.5 Desenhos Na Educação Nutricional

O desenho é uma forma de comunicação e expressão, principalmente de pré-escolares, sendo assim foi analisado um estudo realizado em 2014, cujo o objetivo

era identificar as percepções das crianças do ensino fundamental de escola públicas do município de Guarulhos, São Paulo, sobre a alimentação escolar. Participaram desse estudo 82 crianças de 4 escolas selecionadas por desenvolverem atividades educativas em alimentação e nutrição, dentre as 63 instituições. A coleta dos dados ocorreu pela técnica do desenho e a entrevista com as crianças para sua interpretação do desenho. Para as crianças a alimentação escolar adquire uma representação que extrapola o ato da alimentação, é um momento que engloba a relação com os alimentos, o ambiente escolar e as relações, sendo assim a alimentação para promover a saúde deve buscar uma maior abrangência, ampliando suas interfaces com outras áreas. (ASSAO, Tatiana Yuri et al . 2014 )

## 2.6 Fantoches Na Educação Nutricional

O teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares foi o objeto de uma pesquisa, com o objetivo do estudo foi desenvolver ações de educação em saúde alimentar. Participaram da pesquisa um total de 46 crianças na faixa etária de 8 a 9 anos, esta foi dividida em três fases para sua elaboração: fase exploratória, fase de trabalho de campo e fase de análise. Observou-se nas diferentes respostas entre o pré e o pós-teste, que o teatro de fantoches e a exploração da pirâmide alimentar influenciaram as crianças nas suas respostas. Conclui-se que a forma de abordagem lúdica, por meio do teatro de fantoches, é uma excelente ferramenta para desenvolver as atividades de educação em saúde, sendo produtiva por conseguir despertar a criatividade e manter a atenção dos participantes, além de estimular com maior facilidade a participação ativa. (Luchetti AJ, Moreale VC, Parro MC. 2011)

## 2.7 A Importância Do Lúdico Na Educação Alimentar E Nutricional

A abordagem lúdica a respeito da alimentação saudável desperta o interesse dos alunos e favorece a promoção de hábitos saudáveis e a melhoria da qualidade de vida, essa pode ser aplicada regularmente no ensino fundamental. (SILVA et al. 2013)

Conforme exposto nos itens anteriores as diferentes abordagens lúdicas

provenientes dos estudos revisados, trazem grande informação a respeito do processo de ensino-aprendizagem lúdica. Os estudos realizados com super-heróis, demonstraram um impacto positivo na assimilação do conhecimento sobre alimentação saudável e seu efeito na saúde em crianças pré-escolares. Em relação aos jogos na educação nutricional, foi constatado que eles proporcionam a mediação da aprendizagem, estimulando a compreensão do assunto de forma prazerosa, a reflexão sobre o conhecimento adquirido e a formação de relações entre o conhecimento proporcionado pelo lúdico e a realidade vivenciada, que engloba os aspectos comportamentais individuais e coletivos. O desenho é uma forma de comunicação e expressão, principalmente de pré-escolares, ao ser analisado o desenho de crianças pré-escolares, foi possível identificar que a alimentação escolar adquire uma representação que extrapola o ato da alimentação, é um momento que engloba a relação com os alimentos, o ambiente escolar e as relações, sendo assim a alimentação para promover a saúde deve buscar uma maior abrangência, ampliando suas interfaces com outras áreas. O teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares é uma excelente ferramenta para desenvolver as atividades de educação em saúde, sendo produtiva por conseguir despertar a criatividade e manter a atenção dos participantes, além de estimular com maior facilidade a participação ativa.

Resta evidente que a utilização do lúdico na educação em saúde é uma forma eficiente de transmitir o conhecimento aos alunos. Por outro lado é imprescindível que o professor/educador tenha conhecimento suficiente sobre o tema, para poder transmiti-lo de maneira efetiva.

### **3 METODOLOGIA**

A metodologia empregada nesta pesquisa é a Quantitativa, utilizando um questionário fechado estruturado sobre alimentação saudável e pirâmide alimentar. O questionário foi aplicado online através do Google Docs, compartilhado com professores do ensino fundamental. A amostragem desta pesquisa foi de 10 participantes que aceitaram responder o questionário, tendo os dados sido coletados no segundo semestre de 2018 e apresentados na análise de dados.

#### 4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS

Para avaliação dos conhecimentos dos professores o questionário utilizado foi do tipo verdadeiro ou falso, contendo as seguintes perguntas:

De acordo com o seu conhecimento sobre alimentação saudável até o momento, marque nos espaços abaixo a letra V para as frases que considerar como VERDADEIRAS e F para as que considerar FALSAS.

1. ( ) É correto uma pessoa comer muito em uma refeição e diminuir bastante a quantidade das outras refeições do dia para compensar.
2. ( ) A alimentação saudável inclui a pessoa ter prazer e estar feliz ao comer.
3. ( ) Existe apenas um tipo de alimentação correta para todas as pessoas.
4. ( ) O milho faz parte do grupo das hortaliças.
5. ( ) De acordo com os grupos de alimentos, as frutas e as hortaliças são a base da alimentação.
6. ( ) As crianças nunca podem comer doces e biscoitos.
7. ( ) A higiene com os alimentos e na hora de comer faz parte da alimentação saudável.
8. ( ) Para uma pessoa ser saudável ela deve ser bem magrinha.
9. ( ) Fazer atividade física em exagero faz mal à saúde.

Fonte: YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho *et al.* (2010)

O questionário foi aplicado com 10 professores do ensino fundamental. Ao analisar a média de acertos dos professores no questionário aplicado, foi observado um índice de (58%) de acerto. Os participantes erraram ao responder as seguintes questões: (1) É correto uma pessoa comer muito em uma refeição e diminuir bastante a quantidade das outras refeições do dia para compensar. (2) De acordo com os grupos de alimentos, as frutas e as hortaliças são a base da alimentação. (3) Fazer atividade física em exagero faz mal à saúde. As demais questões todos os participantes responderam adequadamente.

Dessa forma, fica evidente a necessidade de programas educativos, com o

intuito de capacitar os professores para que a promoção da Educação Alimentar nas escolas produza efeitos significativos, tanto na forma de transmitir seus conhecimentos como na capacitação destes. É imprescindível trabalhar também a metodologia de aula, de forma com que o professor/educador transmita o conteúdo com eficácia. Assim com base na revisão de literatura, observamos que os estudos realizados com super-heróis, demonstraram um impacto positivo na assimilação do conhecimento sobre alimentação saudável e seu efeito na saúde em crianças pré-escolares. Em relação aos jogos na educação nutricional, foi constatado que eles proporcionam a mediação da aprendizagem, estimulando a compreensão do assunto de forma prazerosa, a reflexão sobre o conhecimento adquirido e a formação de relações entre o conhecimento proporcionado pelo lúdico e a realidade vivenciada, que engloba os aspectos comportamentais individuais e coletivos. O desenho é uma forma de comunicação e expressão, principalmente de pré-escolares, ao ser analisado o desenho de crianças pré-escolares, foi possível identificar que a alimentação escolar adquire uma representação que extrapola o ato da alimentação, é um momento que engloba a relação com os alimentos, o ambiente escolar e as relações, sendo assim a alimentação para promover a saúde deve buscar uma maior abrangência, ampliando suas interfaces com outras áreas. O teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares é uma excelente ferramenta para desenvolver as atividades de educação em saúde, sendo produtiva por conseguir despertar a criatividade e manter a atenção dos participantes, além de estimular com maior facilidade a participação ativa.

Os resultados da presente revisão proporcionam evidências científicas para a utilização do lúdico na educação em saúde.



## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A história da educação alimentar e nutricional no Brasil esta diretamente atrelada as políticas de alimentação e nutrição. A Educação Alimentar e Nutricional no Ensino Fundamental deve primar pela nutrição adequada tendo como intermédio a oferta da merenda escolar. Essa deve oferecer nutrientes adequados para otimizar o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos escola de forma efetiva.

A realização deste trabalho de intervenção possibilitou enfatizar a importância de programas educativos, com o intuito de capacitar os professores para que a promoção da Educação Alimentar nas escolas produza efeitos significativos, tanto na forma de transmitir seus conhecimentos como na capacitação destes.

Resta evidente que a utilização do lúdico na educação em saúde é uma forma eficiente de transmitir o conhecimento aos alunos. Por outro lado é imprescindível que o professor/educador tenha conhecimento suficiente sobre o tema, para poder transmiti-lo de maneira efetiva.

## REFERENCIAS

ASSAO, Tatiana Yuri et al . Alimentação escolar: o que o desenho infantil revela. **Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.**, São Paulo , v. 24, n. 1, p. 98-105, 2014 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12822014000100015&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822014000100015&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 12 fev. 2018.

Brasil, Renata. Educação nutricional em pré-escolares: consumo de alimentos ricos em ferro e vitamíca C/ Renata Brasil; orientadora Márcia Rúbia Duarte Buchweitz; co-orientadoras Ivana LoiraneLindermann e Cristina Corrêa Kauffman – Pelotas, 2013.

Brasil. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Delibérativo. Resolução/FNDE/CD/Nº 32 de 10 de agosto de 2006. Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar-PNAE. Disponível em: <[ftp://ftp.fnde.gov.br/web/resolucoes\\_2006/res032\\_10082006.pdf](ftp://ftp.fnde.gov.br/web/resolucoes_2006/res032_10082006.pdf)> Acessado 2018 fev 13

Briley M, McAllaster M. Position of the American Dietetic Association: Benchmarks for nutrition programs in child care settings. *J Am Diet Assoc.* 2011. 111(4):607-615. DOI: 10.1016/j.jada.2011.02.016

Coscrato, G. y Coelho Pina, J. y Falleiros de Mello, D. (2010). Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. *Acta Paulista de Enfermagem*, [online] 23(2), pp.257-263. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307023858017>

DE ALMEIDA MESQUITA ROSA, SAMARA ; DUARTE BUCHWEITZ, MÁRCIA RUBIA ; NAGAHAMA, Dionísia ; BELIZÁRIO DINIZ, DERLANGE . Super-heróis em educação nutricional: o lúdico na promoção da saúde e prevenção da anemia em pré-escolares. *O Mundo da Saúde (CUSC. Impresso)* , v. 39, p. 495-503, 2015.

**Heisler EV, Vargas MD, Ghedini QP, Nogueira QD, Rodrigues MS, Cosentino SF.** Teatro de fantoches: uma estratégia para educação em saúde de escolares [acesso em 2012 Abr1]. Disponível em: [http:// ebookbrowse.com/teatro-de-fantoches-uma-estrategia-para-educacaoem-saude-de-escolares-pdf-d25691465](http://ebookbrowse.com/teatro-de-fantoches-uma-estrategia-para-educacaoem-saude-de-escolares-pdf-d25691465)

LIEVANO-FIESCO, Martha et al . Validación del material lúdico de la estrategia educativa basada en juegos para la promoción de estilos de vida saludable en niños de cuatro a cinco años de edad. **Univ. Sci.**, Bogotá , v. 14, n. 1, p. 79-85, Jan. 2009 . Available from <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0122-74832009000100010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-74832009000100010&lng=en&nrm=iso)>. access on 12 Feb. 2018.

Luchetti AJ, Moreale VC, Parro MC. Educação em saúde: uma experiência com teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares. *CuidArteEnferm.* 2011;5(2):97-103.

Ministério da Saúde (BR). PNAN Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.

SILVA, Margareth Xavier et al. Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. *Ciências & Cognição*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 136-148, ago./out. 2013.

YOKOTA, Renata Tiene de Carvalho et al . Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 23, n. 1, p. 37-47, Feb. 2010 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732010000100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000100005&lng=en&nrm=iso)>.access on 23 Jan. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732010000100005>.